



*Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!*

## **Κατάθλιψη – Αγχώδης διαταραχή και χρόνιος πόνος**

### **Ο χρόνιος πόνος οδηγεί τους ασθενείς σε έλλειψη λειτουργικότητας.**

Ο χρόνιος πόνος κάνει τους ασθενείς που υποφέρουν από κατάθλιψη να μην αναζητούν βοήθεια υπομένοντας στωικά ένα ακόμη πένθος. Η κατάθλιψη έχει να κάνει με ανικανοποίητες ανάγκες όπου το άτομο δεν μένει σε συνειδητή επαφή με το περιβάλλον στο εδώ και τώρα, μη μπορώντας να αντιδράσει σύμφωνα με τη πραγματική του ανάγκη. Η συμπεριφορά του και το τωρινό βίωμα καθορίζονται από το μαθημένο τρόπο, από μια συνήθεια παρά από μια συνειδητή επιλογή.

Υπάρχει μια απώλεια του πραγματικού εαυτού, ζώντας σε ένα συνεχές πένθος της απώλειας της αυθεντικότητας της ύπαρξης όντας με το εσωτερικό του παιδί πληγωμένο και θλιμμένο. Το άτομο δεν διοχετεύει την ενεργεία του προς τα έξω αλλά τη στρέφει προς τον εαυτό του.

Το άτομο που υποφέρει από χρόνιο πόνο οδηγείται τις περισσότερες φορές σε έκπτωση της λειτουργικότητάς του. Ο ασθενής παρουσιάζει μειωμένη όρεξη η οποία έχει ως συνέπεια την απώλεια φυσικών δυνάμεων και κατά συνέπεια την αδυναμία για τη συμμετοχή στις καθημερινές δραστηριότητες. Επιθυμεί να κοιμάται κατά τη διάρκεια της ημέρας επειδή ο πόνος εμποδίζει τη φυσιολογική διαδικασία του ύπνου τις βραδινές ώρες με αποτέλεσμα να απομονώνεται από το κοινωνικό περιβάλλον εξαιτίας της αυξημένης ανάγκης για ξεκούραση. Επιπλέον, ο ύπνος την ημέρα είναι δυνατόν να λειτουργεί και ως απόδραση από το χρόνιο πόνο. Ταυτόχρονα, το μυϊκό σύστημα επιβαρύνεται πολλαπλασιάζοντας τις πιθανότητες να αυξηθεί η νοσηρότητα του μυοσκελετικού συστήματος.

Ο ασθενής με χρόνιο πόνο αισθάνεται επίσης θλίψη, αδυναμία, αίσθημα κενού, συμπτώματα ανηδονίας, αίσθημα ανημποριάς, έλλειψη συγκέντρωσης και απειλή θανάτου που βιώνεται λυτρωτικά ως δραπέτευση από το βασανιστικό και ανυπόφορο πόνο. Κατά συνέπεια, ο ασθενής νιώθει φόβο για το μέλλον του και είναι συναισθηματικά επηρεασμένος εξαιτίας της ανικανότητας του να έχει τον έλεγχο στην ένταση του πόνου, γεγονός που οδηγεί σε μειωμένη πνευματική, σωματική, κοινωνική δραστηριότητα και ποιότητα ζωής.

Έρευνες έχουν δείξει πως ο χρόνιος πόνος δύναται να επηρεάσει τη λειτουργία των νευρωνικών συνάψεων σε περιοχές του εγκεφάλου που συνδέονται με τη διάθεση και τα ψυχικά κίνητρα. Αυτό το εύρημα υποθέτει πως υπάρχει ένας μηχανισμός που συνδέει το χρόνιο πόνο με συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους σε πολλούς ασθενείς με χρόνιο πόνο.



*Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!*

Πιο συγκεκριμένα, έχει δειχθεί η φλεγμονώδης επεξεργασία που λαμβάνει χώρα στον εγκέφαλο εξαιτίας του χρόνιου πόνου προκαλεί αύξηση του ρυθμού με τον οποίο τα ανοσοκύτταρα αναπτύσσονται και ενεργοποιούνται. Αυτά τα κύτταρα γνωστά και ως μικρογλοία, πυροδοτούν χημικά σήματα τα οποία αναστέλλουν την απελευθέρωση ντοπαμίνης, της οποίας ο ρόλος είναι σημαντικός στη ρύθμιση των περιοχών του εγκεφάλου που σχετίζονται με την ανταμοιβή και την ευχαρίστηση καθώς και με γνωσιακές και κινητικές λειτουργίες.

Εκτός από τη καταθλιπτική διαταραχή υπάρχουν περιπτώσεις στις οποίες ο ασθενής που υποφέρει από χρόνιο πόνο νιώθει ανησυχία ή αυξημένο άγχος τις περισσότερες ημέρες μιας περιόδου τουλάχιστον έξι μηνών και αδυνατεί να ελέγξει τη συγκεκριμένη ανησυχία του.

Το αίσθημα άγχους συνδέεται με τρία ή περισσότερα από τα ακόλουθα συμπτώματα όπως νευρικότητα, εύκολη κόπωση, δυσκολία στη συγκέντρωση, μυϊκή τάση, διαταραχή στη ποιότητα ή τη διατήρηση του ύπνου. Το άγχος, η ανησυχία και τα σωματικά συμπτώματα επηρεάζουν τη λειτουργικότητα του ασθενή με αποτέλεσμα να εμφανίζει έκπτωση στις κοινωνικές, επαγγελματικές και διαπροσωπικές σχέσεις στη καθημερινότητα του. Σε αυτή τη περίπτωση ο ασθενής υποφέρει από αγχώδη διαταραχή η οποία εκδηλώνεται από τη παρουσία του χρόνιου πόνου.

Συμπερασματικά, υποστηρίζεται ότι ο χρόνιος πόνος ευθύνεται τόσο για τη πυροδότηση της καταθλιπτικής όσο και της αγχώδους διαταραχής.

**Στο Φυσιοθεραπευτήριο E. Γεωργακόπουλος στην Αθήνα έχουμε τη γνώση και την κλινική εμπειρία να φροντίσουμε τους ασθενείς με χρόνιο μυοσκελετικό πόνο ολιστικά και με επιτυχία.**